خواتین کی صحت و مسائل

پہلا حصہ

ماہواری

پیشکش

سائنس کی دنیا (فیس بک گروپ)

ہمارے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز سے جڑیں!

یہ مجموعہ ہمارے فیس بک گروپ (سائنس کی دُنیا) میں ممبرز کی جانب سے پوچھے گئے مختلف سوالات اور ان کے جوابات پر مشتمل ہے۔ اس کا مقصد سائنس کے فروغ اور تعلیمی شعور کی بیداری میں کردار ادا کرنا ہے۔ اس پی ڈی ایف کا مطالعہ کرنے والوں سے گزارش ہے کہ اس علم کو اپنے جاننے والوں اور دوستوں تک بھی ضرور پہنچائیں۔

تعارف

سوشل میڈیا کے جہاں دوسرے فوائد کو جھٹلایا نہیں جاسکتا وہاں قطعاً اس بات سے بھی صرفِ نظر نہیں کیا جا سکتا کہ یہاں پر بڑی تعداد اُن لوگوں کی بھی ہے جو یہاں جدید علوم سیکھنے اور جاننے کے لئے تشریف لاتے ہیں۔ یوں سائنسی اور دیگر علمی سرگرمیوں کے حوالے سے سوشل میڈیا کا استعمال دورِ حاضر میں یقیناً نہایت اہمیت کا حامل بنتا جا رہا ہے۔ اسی مقصد کو ذہن میں رکھتے ہوئے کچھ سال پہلے فیس بک پر "سائنس کی دنیا" کے نام سے ایک پبلک گروپ تشکیل دیا گیا کہ علم سے بڑھ کر اس دُنیا میں کوئی قیمتی چیز نہیں اور علم کا حاصل کیا جانا نہایت سعادت کی بات ہے۔

سائنس کی دُنیا گروپ کی مقبولیت کا اندازہ ممبران کی روز بروز بڑھتی ہوئی تعداد سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔ کچھ ہی عرصہ میں اِس گروپ کے ممبران کی تعداد لاکھوں تک پہنچ چکی ہے۔ دُنیا بھر میں اردو زبان بولنے اور سمجھنے والے لوگ اس گروپ کے ذریعے سائنس سیکھتے اور سکھاتے ہیں۔

زیرِ نظر پی ڈی ایف خواتین کی صحت کو موضوع بناتے ہوئے "ماہواری" کے متعلق سوالات و جوابات پر مشتمل سیریز کا پہلا حصہ ہے۔ اس پی ڈی ایف کا مطالعہ کرنے والوں سے گزارش ہے کہ اس علم کو اپنے جاننے والوں اور دوستوں تک بھی ضرور پہنچائیں۔ پی ڈی ایف میں سائنس کی دنیا فیس بک گروپ، واٹس ایپ چینل اور یوٹیوب چینل کے لنکس بھی فراہم کر دیئے گئے ہیں۔

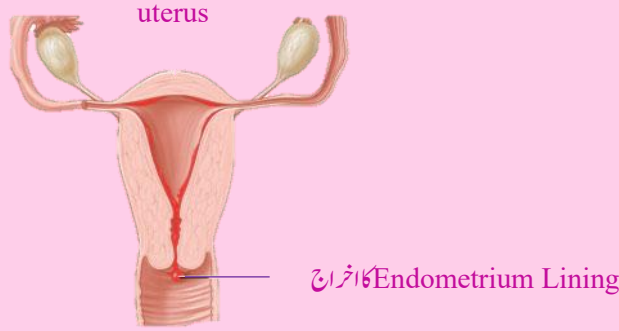
آئیں ہم سب مل کر وطنِ عزیز میں سائنسی سوچ کو پروان چڑھانے کی کاوشوں میں اپنا حصہ ڈالیں۔ شکریہ

انتظامیہ: سائنس کی دُنیا (فیس بک گروپ)

فہرست سوالات

- سوال16: کیاماہواری کے درد میں پین کلر لینامضر صحت ہے؟
- سوال17:Menstrual Suppression کیاہے؟
- سوال18: کیاخواتین کاماہواری میں نہانامضرصحت ہے؟
- سوال19: کیاماہواری میں خارج ہونے والاخون گندہ ہوتاہے؟
- سوال20:بعض خواتین میں کبھی بھی ماہواری نہیں آتی،اس کی کیاوجہ ہوتی ہے؟
- سوال21: کیاخواتین کے لئے اپنے ماہانہ ایّام کو موخر کرنا نقصان دہ ہو سکتاہے؟
- سوال22: کیاماہواری کے بغیر خاتون کاحاملہ ہونا ممکن ہے؟
- سوال23: کیاماہواری میں جنسی ملاپ سے حمل ٹھہر سکتاہے؟

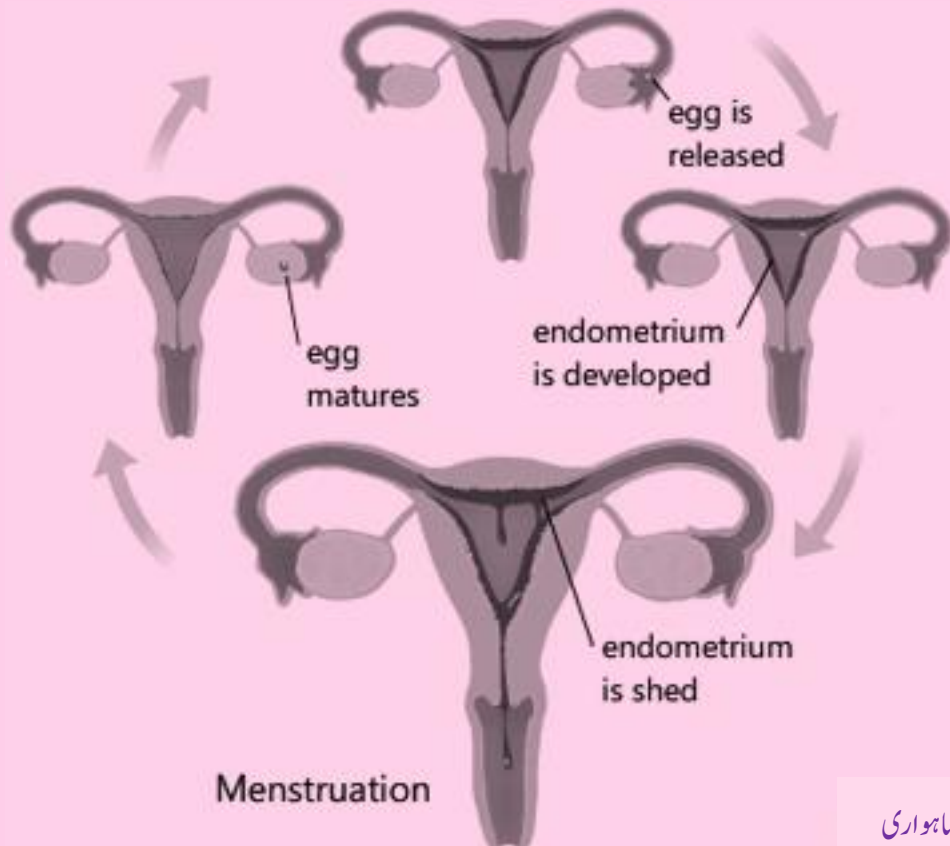
- ## ماہواری کسے کہتے ہیں؟

ماہواری ہر مہینے مخصوص دنوں میں بالغ خواتین میں ہونے والا قدرتی حیاتیاتی عمل ہے۔ جس میں رحم کی اندرونی جھلی (Endometrial Lining) خونی شکل میں اندام نہانی کے ذریعے خارج ہوتی ہے۔

- ## ماہواری کیوں ہوتی ہے؟

جیسا کہ ایک مرد کے خصیوں میں تقریباً ہر وقت ہی سپرم بنتے ہیں، اس کے برعکس عورت کی ovaries میں ایسا نہیں ہوتا۔ عورت کا بیضہ ایک خاص وقت میں ہی بنتا ہے، جیسا کہ زیادہ تر عورتوں میں ایک ماہواری کے دوران ایک ہی بیضہ بنتا ہے۔

بیضہ بننے کے بعد جسم کچھ وقت تک سپرم کا انتظار کرتا ہے، اس دوران جسم اپنے آپ کو ممکنہ پریگنینسی کے لیے تیار کرتا ہے، جس دوران بچہ دانی کی اندرونی دیوار (endometrium) کو تیار کیا جاتا ہے، کیونکہ سپرم سے ملاپ کے بعد بچہ ، اسی بچہ دانی میں ڈیولپمنٹ اور نشوونما پائے گا۔ اس کام میں مختلف ہارمونز (estrogen and progesterone)شامل ہوتے ہیں، جو بچہ دانی کو پریگننسی کے لیے تیار کرتے ہیں۔ بلکل اسی طرح جس طرح کسی خاص مہمان کے آنے کے لئے ہم اپنے گھر کو تیار کرتے ہیں۔

لیکن اگر ایک خاص وقت تک سپرم اور بیضے کا ملاپ نہیں ہوتا، تو پھر بیضہ بھی ختم ہو جاتا ہے، اور جو ہارمونز بچہ دانی کو سنبھال رہے تھے ان کی مقدار بھی کم ہو جاتی ہے۔ اور اب بچہ دانی میں جو تیاری کی گئی تھی اس کو سنبھالنے والا کوئی نہیں، اور اب تیاری کا کوئی فائدہ بھی نہیں، کیونکہ مہمان / بچہ تو آیا ہی نہیں۔ اس لیے بچہ دانی کی اندرونی دیوار ٹوٹنے لگتی ہے، اور بچہ دانی کے مردہ سیلز، خون اور (mucus) ایک سفید گاڑھی سی مائع vagina کے ذریعے باہر آنے لگتی ہے، جسے حیض کہتے ہیں۔

لیکن اگر پریگننسی ہو جائے تو حیض نہیں ہوتا، اسی لیے حیض نہ آنے کو پریگنینسی کی ایک نشانی بھی سمجھا جاتا ہے۔ البتہ حمل نہ ٹھہرنے کی صورت میں ماہواری ہر ماہ ہوتی ہے۔

ماہواری

• لڑکیوں میں ماہواری شروع ہونے کی اوسط عمر کیا ہے؟

زیادہ تر لڑکیوں کو پہلی ماہواری 12 سال کی عمر میں آتی ہے۔ لیکن 9 سے 16 سال کی عمر کے درمیان ماہواری کا ہونا بھی غیر معمولی بات نہیں ہے۔ ہر لڑکی کا جسمانی نظام دوسروں سے الگ ہوتا ہے، بعض لڑکیوں میں ماہواری جلدی شروع ہو سکتی ہے اور بعض میں دیر سے۔ فیملی ہسٹری، خوراک، ماحول اور وزن جیسے عوامل پہلی ماہواری کا وقت متعین کر سکتے ہیں۔

• پہلی ماہواری شروع ہونے سے قبل لڑکیوں میں کیا تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں؟

لڑکیاں عام طور پر پہلی ماہواری شروع ہونے سے کئی مہینوں یا سال بھر پہلے سے ہی مختلف جسمانی اور جذباتی تبدیلیوں کا سامنا کرتی ہیں۔

کچھ عام تبدیلیوں میں شامل ہیں:

- چھاتیوں کا بڑھنا(Breast Development)
- کولہوں اور رانوں کا چوڑا ہونا(Hips and Thighs widening)
- زیر ناف بالوں کی نشوونما(Pubic Hair Growth)
- سفید رطوبت کا اخراج ہونا(Vaginal Discharge)
- تھکاوٹ(Fatigue)
- پیٹ میں اپھارہ یا درد(Bloating or Cramps in the abdomen)

- چہرے پر کیل مہاسے نکلنا (Acne)
- جنسی رجحان میں اضافہ (Increased interest in sexuality)
- چڑچڑاپن، جذباتی، حساس اور تنہائی پسند ہونا (Being Moody, Emotional, Sensitive and Introvert)

- **ایک عام ماہواری کتنے دن کی ہوتی ہے؟**

ماہواری میں عام طور پر 3 سے 7 دن تک خون کا اخراج ہوتا ہے۔ زیادہ تر خواتین میں اوسطاً 5 دن خون بہتا ہے۔ تاہم ایک عورت کی ماہواری دوسری سے مختلف ہو سکتی ہے۔ بعض خواتین کے ایام طویل ہوتے ہیں۔ یہ معمول کی بات ہو سکتی ہے اگر دوسری علامتیں نہ ہوں، جیسے:

- شدید درد
- خون کا بہت زیادہ اخراج ہونا
- خون کے بڑے لوتھڑے آنا (ایک انچ سے بڑے)

- **ماہواری کا دورانیہ (Menstrual Cycle) کیا ہوتا ہے؟**

دو ماہواری کے درمیان ایام کو ماہواری کا دورانیہ (Menstrual Cycle) کہا جاتا ہے۔ یہ 21 سے 38 دن کا ہو سکتا ہے۔ 21 دن سے پہلے اور 38 دن کے بعد شروع ہونے والی ماہواری بے قاعدہ کہلاتی ہے۔

- بے قاعدہ ماہواری کی کیا علامات ہیں؟

حیض کی بے قاعدگی کی نشانیاں اور علامات درج ذیل ہیں:

- ماہواری کا 21 دن سے پہلے یا 38 دن بعد شروع ہونا
- تین مہینے تک ماہواری نہ ہونا
- خون کا بہت زیادہ یا بہت کم اخراج ہونا
- جمے ہوئے خون کی زیادہ مقدار آنا
- سات دن سے زیادہ ماہواری کا جاری رہنا
- ماہواری کے دورانیہ (Menstrual Cycle) میں خون کا اخراج (Bleeding) یا دھبے لگنا (Spotting)

• ماہواری بے قاعدہ ہونے کی کیا وجوہات ہوتی ہیں؟

حیض کے مسائل بعض اوقات بغیر کسی مخصوص وجہ کے بھی ہو سکتے ہیں۔ عموماً بلوغت کے فوراً بعد اور مینوپاز سے پہلے حیض میں بے قاعدگی کا سامنا ہونا عام بات ہے۔ اور اکثر اس کے لیے کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر ماہواری بند ہو جائے تو سب سے پہلے یہ دیکھنا چاہیے کہ حمل تو نہیں ٹھہر گیا۔ اگر خون نہ آنے کے ساتھ ساتھ درد بھی ہو تو یہ حمل ضائع ہونے اور حمل کے بچہ دانی سے باہر ٹھہرنے کی علامت ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ وہ وجوہات جن میں ماہواری بے قاعدہ ہوتی ہے، درج ذیل ہیں.

- ہارمونز کا عدم توازن (Harmonal Imbalance)
- بیضہ دانیوں میں تھیلیوں کا بننا(Polycystic Ovarian Syndrome)
- تھائی رائڈ کے مسائل (Thyroid Problem)
- ذہنی دباؤ (Stress)
- سخت ورزش(Intense Physical Activity)
- مانع حمل ادویات اور آلات کا استعمال (Contraceptives and Devices)

• میں اپنی ماہواری کے دورانیے(Menstrual Cycle) کا حساب کیسے لگا سکتی ہوں؟

اپنی ماہواری کا حساب رکھنے کے لیے:

کیلنڈر پر ماہواری کے پہلے دن سے لے کر آخری دن تک X نشان لگالیں۔ جب اگلے ماہ پھر خون بہنا شروع ہو تو ایسا ہی کریں۔ پھر ہر پہلے X کے درمیان دنوں کی تعداد گن کر اپنے چکر کی لمبائی معلوم کرلیں۔ خون بہنے والے دنوں کی تعداد معلوم کرنے کے لیے پہلے دن سے آخری دن تک X کی تعداد گنیں۔

ایسے ایپس بھی موجود ہیں جن کے ذریعے ماہواری کے دنوں کا حساب لگایا جاسکتا ہے۔ ماہواری کا حساب رکھ کر ovulation کے دنوں کا بھی معلوم کیا جاسکتا ہے، جب حمل ٹھہرنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

- Pre Menstrual Syndrome کیا ہیں؟

Premenstrual Syndrome، جسے عام طور پر PMS کہا جاتا ہے، ماہواری شروع ہونے سے قبل خواتین میں ہونے والی جسمانی اور جذباتی تبدیلیوں کی علامتیں ہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ہر 4 میں سے 3 خواتین میں یہ علامتیں ظاہر ہوتی ہیں لیکن تمام خواتین تمام علامتوں کا تجربہ نہیں کرتیں اور اسکی شدت ایک ماہواری سے دوسری ماہواری میں بدل سکتی ہے۔

جذبات اور رویے میں ہونے والی تبدیلیاں	جسمانی تبدیلیاں
تناؤ، بے چینی اور افسردگی	جوڑوں اور پٹھوں میں درد

چھوٹی چھوٹی باتوں پر رو پڑنا	پیٹ میں درد اور اپھارہ
جنسی خواہش میں تبدیلی	چھاتیوں میں نرمی اور چھونے پر دکھن کا احساس
بے خوابی	کیل مہاسوں کا نکلنا
چڑچڑاپن، غصہ، جھنجھلاہٹ	قبض یا بد ہضمی
ارتکاز کی کمی	وزن میں اضافہ
بے خوابی	تھکاوٹ اور سر درد

- PMS کی وجوہات کیا ہیں؟

PMS کی صحیح وجوہات ابھی تک واضح نہیں ہیں۔ لیکن خیال جاتا ہے کہ ہارمونز کا اتار چڑھاؤ، غذائیت کی کمی بیشی، لائف اسٹائل، ماحول، جینیات اور نفسیاتی عوامل اس پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

- ماہواری سے پہلے کی علامات (PMS) سے کس طرح نمٹا جاسکتا ہے؟

درج ذیل اقدامات کر کے PMS کی علامات کو قابو کیا جاسکتا ہے۔

- یوگا، مراقبہ اور گہری سانس لینے کی مشقیں کر کے تناؤ، بے چینی، غصہ اور افسردگی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

- متوازن غذا لینا، نمک، کیفین اور شوگر کی مقدار کم رکھنا

- پیٹ کا مساج کرنا
- ہربل چائے کا استعمال
- ورزش کرنا
- نیند پوری کرنا

- **دوران حیض کتنا خون بہنا نارمل ہے؟**

ماہواری کے دوران خون کا بہاؤ ہر خاتون کا دوسری سے مختلف ہو سکتا ہے۔ 30 سے 80 ملی لیٹر خون ایک ماہواری میں خارج ہونا نارمل ہے۔ یہ تقریباً 2 سے 6 کھانے کے چمچ ہیں۔ خون کا اس حد کے اندر آنا اور ہر ماہ مستحکم رہنا اچھی تولیدی صحت کی ایک مثبت علامت ہے۔

- **ماہواری کے خون سے نمٹنے کے لیے Pad, Tampons اور Menstrual Cup میں سے کیا استعمال کرنا بہتر ہے؟**

اس کے لیے آپ تجربہ کر کے دیکھ سکتی ہیں کہ کون سا طریقہ آپ کے لیے بہترین ہے۔ بعض خواتین ہمیشہ صرف ایک ہی طریقہ استعمال کرتی ہیں اور بعض مختلف طریقوں کے درمیان سوئچ کرتی ہیں۔

پیڈز(Pads): زیادہ تر لڑکیاں پیڈز استعمال کرتی ہیں، یہ کاٹن کے بنے ہوتے ہیں اور مختلف سائز اور شکلوں میں دستیاب ہوتے ہیں۔پیڈز Sticky Stirps کی وجہ سے انڈر ویئر سے اٹیچ ہو جاتے ہیں۔

ٹیمپن (Tampons): بعض خواتین کو Tampon، پیڈ سے زیادہ آرام دہ لگتا ہے۔کھیلوں میں حصہ لینے اورر سوئمنگ کرنے والی زیادہ تر خواتین Tampon کے استعمال کو ترجیح دیتی ہیں۔یہ ایک روئی کا پلگ ہوتا ہے۔جسے خواتین خون کو جذب کرنے کے لیے اپنی Vagina میں ڈالتی ہیں۔ Tampon کو آٹھ گھنٹے سے زیادہ چھوڑنے پر انفیکشن کا خطرہ ہو سکتاہے۔

مینسٹروول کپ (Menstrual Cup): کچھ خواتین ماہواری کے کپ کو ترجیح دیتی ہیں۔یہ کپ سیلیکون (Silicon)کے بنے ہوتے ہیں۔ Menstrual Cup استعمال کرنے کے لیے اسے Vagina کے اندر ڈالا جاتا ہے۔ یہ خون کو اس وقت تک ہولڈ کر کے رکھتاہے جب تک اسے خالی نہ کیا جائے۔

- ماہواری میں درد کیوں ہوتا ہے؟

ایک اندازے کے مطابق 50%-30 خواتین کو ماہواری میں درد کی شکایت ہوتی ہے۔ماہواری میں بچہ دانی کے ٹشوز ایک کیمکل (پراسٹاگلینڈنز) ریلیز کرتے ہیں جس سے درد اور سوزش بڑھتی ہے۔یہ اس لیے ہوتا ہے تاکہ بچہ دانی میں موجود تمام بہاؤ نکل جائے اور بچہ دانی صحتیاب ہوسکے۔ تاہم اگر درد حد سے بڑھ جائے کہ آپ روزمرہ کے کام کرنے کے قابل بھی نہ رہ سکیں تو ایسے میں گائناکالوجسٹ سے ضرور رجوع کرنا چاہیے۔بعض دفعہ ماہواری کا درد پہلے سے موجود کسی طبی مسئلے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جس کی تشخیص اور علاج ہونا ضروری ہے۔امریکی قومی ادارہ برائے صحت کے مطابق درد سے بھرپور ماہواری کی ممکنہ وجوہات یہ ہوسکتی ہیں:

- پیلویک انفلیمٹری ڈیزیز Pelvic Inflammatory disease
- انٹرا یوٹرائن ڈیوائس IntraUterine Device
- اینڈومیٹریوسز Endometriosis
- یوٹرائن فائبروائڈ Uterine Fibroids

- کیاماہواری کے درد میں پین کلر لینا مضر صحت ہے؟

جواب: ماہواری میں درد کش ادویات جیسے Ibuprofen اور Neproxen لینا محفوظ سمجھا جاتا ہے۔ درج ذیل اقدامات کر کے بھی درد پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

- ورزش (Exercise)
- ڈائیٹ میں Omega 3 Fatty acid اور Megnisium شامل کرنا
- سانس لینے کی گہری مشقیں کرنا (Breathing Excercise)
- گرم پانی سے غسل کرنا (Taking a warm bath)

- سکائی کرنا(Heat Therapy)

- Menstrual Suppression کیا ہے؟

جن خواتین کو تکلیف دہ ماہواری Heavy bleeding کے ساتھ ہوتی ہے۔ ان کا علاج Menstrual Suppression کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج میں خواتین کو گولیوں، انجیکشن، skin patch اور vaginal ring کے ذریعے ہارمون پروجیسٹرون دیا جاتا ہے۔ جو بچہ دانی کی پرت uterus lining کو پتلا کر دیتا ہے۔ یہ ماہواری کے خون کو روکنے کا ایک محفوظ طریقہ ہے۔

- کیا خواتین کا ماہواری میں نہانا مضر صحت ہے؟

خواتین کا ماہواری میں نہانا بالکل محفوظ ہے بلکہ نیم گرم پانی سے نہانے سے خون کے بہاؤ میں اضافہ ہوتا ہے، پٹھوں میں ہونے والی اکڑن اور بچہ دانی کی سوجن میں کمی واقع ہوتی ہے۔ گرم پانی سے غسل کرنا ماہواری میں ہونے والے انفیکشن سے بھی بچاتا ہے۔ تاہم اندام نہانی کو خوشبودار صابن، جراثیم کش وائپس (Anti Bacterial Wipes) اور گرم پانی سے دھونے سے اجتناب کیا جائے کہ یہ خارش اور انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے۔

- کیا ماہواری میں خارج ہونے والا خون گندہ ہوتا ہے؟

نہیں! ماہواری کا خون گندہ نہیں ہوتا۔ یہ صحت مند تولیدی نظام کی علامت ہے۔

ماہواری کا خون مشتمل ہوتا ہے:

خون: وہی خون جو پورے جسم میں گردش کرتا ہے

ٹشو: بچہ دانی کی پرت (Endometrium)

میوکس: جو اندام نہانی کو چکنا کرنے اورر حفاظت کرنے میں مدد دیتا ہے۔

ماہواری کے دوران صفائی کا خاص خیال رکھنا، اور سینیٹری مصنوعات کو باقاعدگی سے تبدیل کرکے ہاتھوں کو اچھی طرح دھونا چاہیے۔ تاہم یہ اس لیے نہیں کہ ماہواری کا خون "گندہ" ہوتا ہے بلکہ اس لیے کہ ذاتی حفظان صحت کا خیال اور بیکٹیریا کی افزائش کو روکا جاسکے۔

- بعض خواتین میں کبھی بھی ماہواری نہیں آتی، اس کی کیا وجہ ہوتی ہے؟

خواتین میں ماہواری کا نہ آنا امینوریا(Amenorrhea) کہلاتا ہے۔ اس کی وجہ جاننے اور مسئلے کے حل کے لیے کسی ماہر گائناکالوجسٹ سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ ماہواری کے شروع نہ ہونے کی چند ممکنہ وجوہات یہ ہوسکتی ہیں۔

- جینیات(Genetic fctors)
- ہارمونز کا غیر متوازن ہونا(Harmonal imbalance)
- تولیدی اعضا کی غیر معمولی ساخت یا عدم موجودگی (Reproductive organ abnormalities or absence)
- کروموسومل ابنارمیلٹی(Chromosomal abnormalities)
- پیٹیوٹری گلینڈ کے مسائل(Hypopituitarism)
- تھائی رائڈ گلینڈ کے مسائل(Hypothyroidism or hyperthyroidism)

- قبل از وقت بیضہ دانی کی خرابی(Premature ovarian failure)
- ایشر مینز سنڈروم(Asherman's syndrome)

- **کیا خواتین کے لئے اپنے ماہانہ ایّام کو موخر کرنا نقصان دہ ہو سکتا ہے؟**

خواتین میں ماہواری کا آنا ایک قدرتی عمل ہے۔ لمبے عرصے تک ماہواری کو موخر رکھنا تولیدی نظام کی خرابیوں اور دیگر جسمانی مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

ماہواری روکنے کے کچھ ممکنہ خطرات یہ ہیں:

- ہارمونز کا غیر متوازن ہونا (Harmonal Imbalance)
- اووری میں سسٹ ہو جانا (Ovarian Cyst)
- ہڈیوں کا بھر بھرا پن (Osteoporosis)
- ڈپریشن (Depression)
- تھکاوٹ (Fatigue)
- وزن کا بڑھنا (over weight)
- جنسی کمزوری(Female sexual dysfunction)
- چھاتیوں کی نرمی(Breast tenderness)
- وٹامن ڈی اور کیلشم کی کمی(Vitamin D and calcium deficiency)

- کیا ماہواری کے بغیر خاتون کا حاملہ ہونا ممکن ہے؟

ماہواری کی عدم موجودگی کے باوجود Sexually active خاتون کا حاملہ ہونا ممکن ہے اگرچہ ماہواری اس بات کی علامت ہے کہ Ovulation ہو رہی ہے، لیکن ماہواری کی عدم موجودگی اس بات کا ثبوت نہیں کہ Ovulation نہیں ہو رہی۔ کچھ خواتین مختلف وجوہات کی وجہ سے بے قاعدہ ماہواری اور امینوریا کا سامنا کرتی ہیں۔

- کیا ماہواری میں جنسی ملاپ سے حمل ٹھہر سکتا ہے؟

اسپرم عورت کے جسم میں پانچ دن تک زندہ سکتا ہے۔ جن خواتین کا ماہواری کا دورانیہ (Menstrual Cycle) چھوٹا (28 دن سے کم) ہوتا ہے ان کی بیضہ دانی سے ماہواری کے فوراً بعد انڈے کا اخراج (Egg Release) ہو جاتا ہے۔ جس سے حمل کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ تاہم ماہواری کے دوران حاملہ ہونے کا امکان نسبتاً کم ہے۔ جس کا تخمینہ نسبتاً 1 سے 5 فیصد ہے۔